

《纽约时报》畅销书

现代职场与家庭生活的疗愈力

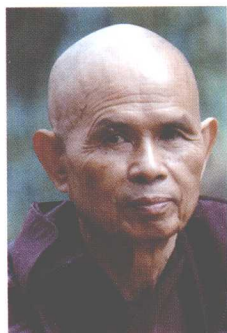
# 心力

快乐、自由与爱的源泉

the art of power

一行禅师 著

贤祥 译



世界著名禅宗大师  
一行禅师

**我们心灵所依怙的力量**

在西方传播禅法，与铃木大拙、铃木俊隆相媲美  
在当代与乔布斯共同用禅改变了这个世界

# 心力

快乐、自由与爱的源泉

the art of power

一行禅师 著  
贤祥 译



海南出版社  
HAINAN PUBLISHING HOUSE

---

## The Art of Power by Thich Nhat Hanh

Copyright © 2007 by Thich Nhat Hanh

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Hainan Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

All Rights Reserved

中文简体字版权 © 2011 海南出版社

本书由 HarperCollins Publishers, Inc. 授权出版

### 版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2010-026号

图书在版编目(CIP)数据

心力/(法)一行禅师著；贤祥译.

—海口：海南出版社，2012.2

书名原文：The Art of Power

ISBN 978-7-5443-4015-1

I. ①心… II. ①—…②贤… III. ①个人—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 195311 号

---

## 心力

---

作者：【法国】一行禅师(Thich Nhat Hanh)

译者：贤祥

责任编辑：黄宪萍

特约编辑：张奇 王琳 刘铮

装帧设计：第三工作室·嵇倩女

责任印制：杨程

印刷装订：北京冶金大业印刷有限公司

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：15.5

字数：150千

书号：ISBN 978-7-5443-4015-1

定价：30.00元

---

本社常年法律顾问：中国版权保护中心法律部

【版权所有 请勿翻印、转载，违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

## 序 言

# 改变心的现状

### 唤醒内在良善

2001年1月，我很荣幸陪同一行禅师和他的长期助手真空比丘尼（Sister Chan Khong），出席在瑞士达沃斯召开的世界经济年会。一行禅师和其他受邀的世界著名宗教领袖齐聚一堂，共同探讨如何将精神价值用于解决全球问题。

会上，一行禅师以爱、慈悲和全然无畏的精神，向约三十位国家元首、两百位世界富豪和数以千计的最有权势的人发表演讲。他到会的目的不是为了寻求这些达官贵人的支持或认可的，而是希望唤醒他们内在最良善的一面，帮助他们通过洞察真实的自己，去改变世界。在这场炫耀财富和权力的盛会上，一行禅师发出了轻柔、平和的声音。他们对他们无所要求，只是提醒他们牢记自身具备共同良善的人性。世界经济论坛在其网站上自豪地打出“改变世界现状”这一口号。那天，在瑞士达沃斯，一行禅师则吁请大家“改变每颗心的现状”。

## 充满理解与爱

一行禅师一生都在向当权者和无权者揭示生命的真相。他是一位意志坚定的改革者，可从不要求我们愤怒地攀上高墙。他的改革充满着人文精神，充满着理解，充满着爱。一行禅师1926年出生于越南，16岁剃度出家为僧，成长的年代备受战争的蹂躏。一开始就显示出他不仅能承揽多种事务而且事事精通的才能。现在他是名满天下的僧人、学者、诗人、作家、改革者和社会活动家。他在年轻备受痛苦折磨时，就已磨炼出身兼多职的能力。他亲身经历过1941年日本侵越战争、二战结束时法国第二次殖民战争，以及随后的游击战争，即美国的越南战争。

身为一名改革者和活动家，一行禅师协助建立多个开拓性机构，如 An Quang 佛学院（后成为越南著名佛学研究中心之一）和 La Boi 出版社（越南著名出版社之一）。他还创办了青年社会服务学校，这个学校被美国媒体誉为“青年和平组织”。在战争最为激烈的岁月里，一行禅师和他的助手真空比丘尼，同数以千计的青年，包括许多僧尼，冒着生命的危险进入农村开办学校和医疗诊所，以及重建被战争毁坏的家园。在这个时期，一行禅师还担任佛教联合会（Unified Buddhist



## 改变心的现状

Church) 官方出版物的主编，同时写了多部诗歌、佛教心理学和社会评论著作。

### 为和平而工作

1966年，一行禅师前往美国呼吁和平。在美国期间，他向美国大众说明了沉默无语的越南人民心里怀着的愿望，以及他们遭受深重的痛苦。同时，他还会见了美国许多重要的人，包括曾提名他角逐1967年诺贝尔和平奖的马丁·路德·金。1969年，一行禅师带领僧人和平代表团前往巴黎，参加结束越战的和平谈判。1973年，由于他为和平所做的工作，他被禁止回国，但是流亡海外并没有阻止他继续为和平努力。

一行禅师在西方生活的四十多年间，逐渐成为世界上最具影响力和最受尊敬的精神领袖之一。他不但在越南筹建一百多所学校，支持多个村庄改建项目，而且在全世界继续开展和平和社会正义活动，针对艾滋病和伊拉克战争等问题发表自己的主张。

一行禅师出版了一百多部著作，现已被翻译成三十多种语言印行，加上全年开展的各项教学，使得他在世界的影响力与日俱增。他在法国西南部的梅村道场，指导过无数个僧众和尼众团体，以及五大洲的在家众（即居士）。2005年，他阔别



## 心 力

39年后第一次回到祖国的怀抱。

### 生命的真正力量

在《心力》这部新作中，一行禅师从一个不同于西方大多数传统哲学家和思想家的角度，探讨了力量这一主题。自从两千五百年前古典希腊时期以来，力量这个主题以及力量的正当使用或者滥用，一直是西方文化争议的中心课题。

数千年来，人们对力量这一主题的探讨，主要集中在国家的权力垄断、权力运用是否符合法定程序以及掌权者的合法性和行为规范。数个世纪以来，已有无数部著作论述了关于权力的各种技巧，以及如何获得权力、运用权力和掌握权力。

然而，在书中，一行禅师是从力量的根基这一最根本层面开始探讨的。他我们从我们内心深处的意志力开始，并向我们解释说，任何目标的达成必定依赖我们心智成熟的条件和品质；完好的意向和清晰的心智是获得真正力量的先决条件。他还提醒我们注意一个久被遗忘的明显事实，即具有清晰的心智并关爱他人的人，尽管拥有的力量看似多么渺小，实质上是很强有力的。他清楚地说明，任何人本质上都有爱和良善的意向，同时要求、建议、劝告和激励大家回到爱和善的初始源泉。

一行禅师曾经目睹过战争和战争带来的无穷灾难，对于人



## 改变心的现状

们因争权夺利而变得腐败堕落非常了解。他就像走出沙漠面见所罗门王的利未先知一样，提醒大家：所有的力量，尤其是巨大的权力，里面都蕴涵着毁灭自身的种子。如果你拥有的力量不能给你带来快乐，给你所爱的人带来安详和幸福，那么这种力量，不论多大，都是毫无用处的。

一行禅师问我们：如果我们遭受愤怒的压制和恐惧的折磨，我们怎么能说自己拥有力量呢？同时通过挑战我们的观念，使我们认识到：真正的力量只有在心智清晰和心灵宁静时才会到来；如果我们不能控制自己的思想，我们将会沦为恐惧、情绪和欲望支配的奴隶，听任其摆布，施展不了任何力量。果真如此，那就不是我们在掌控力量，而是力量在掌控我们。

## 走在正确的道路上

一行禅师大胆声明，每个人生来就具有摆脱恐惧、欺骗和专横的能力，不管是从外在，还是从同样重要的内在，都能做到。对他来说，权力的专横和内心痛苦的肆虐，以及专横所带来的严重后果，都是可以克服的。他告诉我们，解决权力专横的有害性这一个老问题的稳妥办法，就是建设一个人人坚强、快乐、自由而且心智敏锐、健康的社会，确保生活在其中的人





## 心 力

既不担心没有权利，也不害怕丧失权利。

在本书中，年届 85 岁高龄的一行禅师，给我们指明了如何处理权力腐败和没有权力之间矛盾的严重危害，以及如何获得真正的力量。一行禅师一如既往地走自己的道路，并告诉我们：“我做到了，朋友们，你们也能做到，我们大家都能做到。”他说，在心怀慈悲决定治理世界的时候，要先鼓起勇气从自身开始做起。

普里塔姆·辛格 (Pritam Singh)

## 前 言

# 当下快乐的力量

力量对我们有什么意义呢？为什么大多数人都竭尽所能地去获得力量？对于力量我们没有什么意识，大多数人也在寻求拥有力量，因为我们相信，拥有力量就可掌控我们的生活状况，得到我们最想要的自由和快乐。

当今世界对力量的定义，仅局限于财富、成就、名声、体能、军事霸权和政治操纵。亲爱的朋友，除此以外，还有一种力量，即**当下快乐的力量**，可以使你们不受沉迷、恐惧、绝望、歧视、愤怒和无知的侵扰。这种力量更为强大，而且与生俱来，不管有没有名气、贫穷还是富裕、强大还是弱小，都一概拥有。下面我们就一块来探讨这种非凡的力量。

人人都希望强大和成功，可是达到这个目标会耗尽我们的心力，导致我们和他人的关系变得紧张，我们又怎么能真正享受事业的成功或奢华的物质呢？这样真是得不偿失。精心过好生活，过得快乐，有时间照看我们心爱的人，这就是一种成功，也是一种力量，而且更加有意义。世上只有一种成功至关



## 心 力

重要，那就是成功地改变自己，转化痛苦、恐惧和愤怒。这种成功也是一种力量，对我们和他人都有益，不会造成伤害。

渴望获得力量、名声和财富并不是坏事，但是我们要知道，我们追求这些只是为了过得快乐。如果你有钱有权，却过得不快乐，那么有钱有权又有有什么用呢？我们可以通过本书中的一些简单、具体和有效的练习，来培育一种真正的力量，以便我们获得当下的自由、安全和快乐。这对我们、我们的家庭和社区、我们的社会和地球都是有好处的。

我们心怀悲悯天下的这种抱负，赋予自己一种美好的能量，使我们生活得有意义。之前许多位导师，比如耶稣、佛陀和摩西，都曾有过悲悯天下的抱负。今天，我们同样也有实现和平、减轻痛苦和帮助他人的强烈愿望。我们曾见过，有人能救治数千人，乃至数百万人的痛苦。我们每一个人，不管是工人、政客、女服务员、商人、演员，还是当足球教练的父亲，都有救治他人这种深深的愿望。然而，有一点需要牢记，那就是要实现美好的抱负，首先要照顾好自己。要将快乐带给他人，自己必须先要有快乐。因此，我们先要照顾好自己身心。只有当我们身心稳健时，我们才能表现最佳，照顾好所爱的人。

如果我们活着没有觉知，不能真正看见周围的世界，那么就像一辆失控的火车。这种情况在职场生活中尤其多见。如果



## 当下快乐的力量

我们被工作拖住，就会忙个不停。这样，我们不仅个人生活过不好，工作也做不好。我们工作做不好，个人生活也跟着过不好。沉重的工作负担、不切实际的最后期限、棘手的工作情况、持续不断的压力和担心被解雇，这些都会造成工作上的痛苦，还会影响个人的生活。对此，似乎没有人能帮得上我们，但是我们不必非要如此。我们可以通过培养心灵力量或真正的力量，以及将正念带到日常生活中，彻底提升我们的工作品质和生活品质。

**正念就是完全地活在当下，觉知自身内在和周边发生的事物。**运用书中所讲到的简单练习来训练心智，集中注意力，不但能使我们工作更有成效，而且使我们更加放松和更有活力。我们有足够的时间去关注我们身边重要的人和事物，每一刻我们都可以过得很充实，心里清楚这一刻就是美妙的一刻，就是我们真正拥有的唯一的一刻。

我们只要集中心灵的力量，就能将企业净收益转变为包含慈悲在内的收益。我们不必什么收益都不要。慈悲能带来经济收益和事业成功。我认为，优秀的企业对赢利的定义，要考虑到它是否对其他企业和地球产生影响。企业在考虑如何赢利时，如果保持正直诚实和关心世界，那么员工会更加快乐，满意的客户会更多，而且赚的钱也会更多。《财富》杂志每年都会选出 100 家最适合员工效力的公司。这些公司在各方面都很



## 心 力

成功，每年都参与医疗保健和儿童托管，安排员工休假，尊重自然环境以及实行利润分成。这些受人尊敬的公司都明白：在员工和更大群体的身心照料上投入金钱、时间和精力，对公司的健康发展和赢利极为关键。

大多数政治家和从制药行业到多媒体技术开发的许多企业，都开始抱有减轻人们的痛苦的愿望，而这种愿望、抱负需要一直保持下去。忽视其他动机去获得高额利润，企业就会自取灭亡。Enron、Tyco 和 WorldCom 公司因欺诈行为垮台的事实，提醒着我们要注意这点。因此，以慈悲和仁慈规范职场生活尤其重要。没有慈悲，就没有快乐，不管你多么有钱，都没有快乐。此时，你孤独无助，沉溺在自己的世界里，无法与人沟通或被人理解。以慈悲为代价追求利润，不仅伤害你自己，而且伤害到其他人。

只要深入观照，就会看到世界的痛苦，并认识到自己内心有减轻他人痛苦的愿望，还会认为将快乐带给别人是此生最大的快乐和成就。在选择培养真正力量的时候，不必放弃内心向往美好生活的愿望。这样，你不仅生活得满意，而且感到快乐和放松，同时能减轻他人的痛苦，把快乐带给大家。

# 目 录

序言 改变心的现状 ..... 1

真正的力量只有在心智清晰和心灵宁静时才会到来；如果我们不能控制自己的思想，我们将会沦为恐惧、情绪和欲望支配的奴隶，听任其摆布，施展不了任何力量。

前言 当下快乐的力量 ..... 7

要将快乐带给他人，自己必须先要有快乐。因此，我们先要照顾好自己的身心。只有当我们身心稳健时，我们才能表现最佳，照顾好所爱的人。

第一章 真正的力量 ..... 1

若没有爱，不管多么有钱或有权，照样不会快乐。只有和其他人、其他生命接触，才会快乐。如果困在自己的世界里，就会孤单一辈子，既没有人关心自己，也不去关



## 心力

心他人。爱才是快乐的关键因素。

### 第二章 善用力量 ..... 25

缺乏慈悲、关爱和宽恕的人，会遭受很多痛苦。宽恕他人、接纳他人，就会感到轻松自在，还能与其他人相处得好。没有慈悲，只会落得孤苦伶仃。慈悲是快乐的基础。

### 第三章 正念修习 ..... 37

正念的奇迹就是让我们完全活在当下，这种正念的生活是治疗和转化自己的基础，也是营造家庭、工作和社会和谐的基础。修习正念，可以了解到安乐在当下无处不在。

### 第四章 获得力量 ..... 61

力量唯独只在增进自己和他人的快乐时才有好处。活得安乐是人生头等大事，然而，大多数时候我们都在受苦，不断地追逐着渴望，向过去或未来寻求快乐。

### 第五章 快乐密码 ..... 77

哪里有形式、有认识，哪里就有妄想。我们根据事物的表象、外在形式做决定时必须谨小慎微。要获得快乐、证悟和慈悲，就必须自由自在，不受自己观念的愚弄。



## 目 录

### 第六章 无尽的爱 ..... 99

爱和禅修并无不同，好好对待爱，就能让爱化为心灵的力量。我们所做的就是把有限的爱转化成真正的爱、无限的爱，让我们和别人都获得慈悲、转化和疗愈。

### 第七章 专注家庭与工作 ..... 117

若心中充满理解与慈悲，工作时就会活力十足，积极进取，而所创造的作品也会传达出觉醒之心。如果能回归当下，以正念、专注、观照的方式生活，无须担心未来，就能拥有宁静。

### 第八章 关注工作以外的因素 ..... 139

关注工作以外的因素，才能把工作做好。你的安康，微笑、休息、呼吸以及照顾家庭的能力，都是工作以外的因素，但是这些因素对于你的事业发展却很重要。

### 第九章 共同觉醒 ..... 163

每个人都可以参与觉醒的工作，帮助社会启蒙觉醒。觉醒就是每个人的任务，只要利用良好的方法，就可以极大地促进共同觉醒，而共同觉醒正是所有改变的基础。





## 心 力

### 附录一 禅修练习 ..... 181

情绪来临，短暂停留，然后离去，就像暴风雨一样。如果知道这点，就不用害怕情绪。无须对抗情绪，只要让正念的能量拥抱情绪，情绪自然就会减弱，回到意识深层。

### 附录二 工作与娱乐 ..... 203

伊方·乔伊纳德在《让员工去冲浪》一书中，探讨佛教与正念如何提升他公司的业务。他写道：“结果，我发现禅学应用的最好地方就是商业界。”